

<<国医养生堂>>

图书基本信息

书名：<<国医养生堂>>

13位ISBN编号：9787117143189

10位ISBN编号：7117143185

出版时间：2011-7

出版单位：人民卫生

作者：罗兴洪//赵霞//任晋生

页数：132

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

由罗兴洪主编的《活到天年的智慧》以传统养生理论为基础，结合作者多年的养生研究和养生实践，从养生先养心谈起，系统介绍了养心、养气、养身、啬神、胎教、小儿养护、起居、房事等养生的各个方面，同时介绍四季不同、养生各异的方法以及中医药的养生保健。

《活到天年的智慧》既有养生理论的探讨，又有古今养生格言、警句的点缀和现实养生的生动例子，并配备精彩的养生图片，在帮助读者理解养生之道的同时，给读者以美的享受，充分体现“养生先养心”的核心思想，不失为养生的良师益友。

## &lt;&lt;国医养生堂&gt;&gt;

## 书籍目录

## 养生总要

## 第一章 养生之道，源远流长

- 一、上古时期，开始萌芽
- 二、先秦时期，已有雏形
  - (一) 周易通天通地，更显养生理论
  - (二) 道家养生，千古流传
  - (三) 管子养生，倡精气神
  - (四) 儒家养生，重形神食
  - (五) 先秦杂家多，养生理论丰
  - (六) 《黄帝内经》——养生专著
- 三、汉唐时期，发展提高
  - (一) 仲景养生思想，慎调味倡导引
  - (二) 华佗养生，动形养生
  - (三) 王充养生，先天禀赋
  - (四) 《神农本草经》，倡药补强生
  - (五) 道教养生术重吐纳炼丹
  - (六) 佛家养生，重在养心
- 四、朱元时期，传承完善
  - (一) 养生方法，日臻完备
  - (二) 老年养生保健。

## 得到充实发展

- (三) 食养方法，丰富多彩
- 五、明清时期，高峰鼎盛
  - (一) 发展“命门”学，用药补命门
  - (二) 综合调养，养生方法
  - (三) 防病保健，动静结合
  - (四) 动形养生，导引健身
  - (五) 重视颐养老年人
- 六、近代与现代，养生新局面

## 第二章 养生之道，上策养心

- 一、养生先养心，心善则寿长
- 二、养心有良法，劝君多习之
  - (一) 儒家养心，仁德静恕
  - (二) 医学养心
  - (三) 佛家养心，空净通达
  - (四) 道家养心，道法自然
- 三、仁者寿，德者福

## 第三章 养生之道，中策养气

- 一、天地合气，产生生命
  - (一) 人之生也，气之聚也
  - (二) 气之所存，生命所在
- 二、气分元营卫宗中，生命活动全靠气
  - (一) 元气是生命之源，生命成于元气
  - (二) 营气是后天之源，生存成长的基础
  - (三) 卫气司开合，抵御外邪侵

<<国医养生堂>>

(四) 宗气为气海，主呼吸行气血

(五) 中气居中焦，起协调作用

三、养气之法，行之有效

四、养脾以养气，养气为养生

五、气虚需补气，补气有良药

(一) 气虚如出现，可用补气药

(二) 倦怠乏力气虚者，需要服用补气方

.....

第四章 养生之道，下策养身

第五章 劳逸需要有度，啬神方可养生

第六章 养生始于少儿，切勿等到暮年

第七章 四时气候不同，四季养生各异

第八章 饮食有节，起居有常

第九章 谨慎房事养生，可生人可煞人

第十章 食补药补并用，中药调理养生

第十一章 养生的歌廖格言

## 章节摘录

版权页：插图：（六）孕妇应谨慎用药妇人怀胎，若患病是否能用药，是一个值得重视的问题。

《素问·六元正纪大论》说：“黄帝问曰：妇人重身，毒之何如？”

岐伯曰：有故无殒，亦无殒也。

帝曰：愿闻其故何谓也？

岐伯曰：大积大聚，其可犯也，衰其大半而止，过者死。

”意思是说，孕妇有病应当治疗用药，但是，应注意“衰其大半而止”，即不可用药过量，应在病情好转时及时停药。

《妇人大全良方·胎教门·娠子论》又说：“妊妇有疾，不可不投药也。

必在医者审度疾势轻重，量度药性高下，处以中庸，不必多品。

视其疾势已衰，药宜便止，则病去于母，而子亦无殒矣。

”进一步指出，对孕妇用药应谨慎，衡量药性，针对病情，不可过量，适可而止，这样才能既治好孕妇之病，又不会伤害胎儿。

孕妇母子一体，用药时必须注意药物对腹中胎儿的影响，中病即止。

若无明显病证不可妄用药物，即使有病，也要随时防止用药不当扰动胎元，尤其是剧毒、大寒大热、攻逐利下之类更属禁忌。

《备急千金要方·妇人方上》说：“怀胎妊而挟病者，避其毒药耳。

”提出防止毒药伤害胎儿。

明代张景岳在《景岳全书·妇人规》中指出：“妊娠胎气伤动者，凡跌仆、怒气、虚弱、劳倦、药食、误犯、房室不慎，皆能致之。

”明确指出胎伤的原因，其中包括药物所伤。

清代陈修园尤其重视怀孕早期用药，其在《女科要旨》中指出：“妊娠六十日……其形不过是一团结聚之血，岂容药之稍误？

若误药而加吐下，则祸不旋踵矣。

”说明妊娠初期，胚胎尚未酿成，用药不慎，即可发生意外。

现代医学认为，妊娠早期，是胚胎器官发生期，此时最易受药物或毒物之影响而导致胚胎死亡、流产或致畸。

<<国医养生堂>>

编辑推荐

《国医养生堂:活到天年的智慧》养生先养心，心善则寿长。

恬淡虚无是长寿的前提。

一个人的身体，就像一个国家。

胸腹好比宫室，四肢好比国境，骨节好比百官，心神是国君，血是大臣，气是民众。

懂得管理身体，就象一个国君管理国家一样重要。

安邦定国的要旨在于爱护人民群众，保养身体的要旨在于养气。

一学就会，一用就灵的19种中医防病治病方法，从现在开始，养好您的脏腑器官。

长寿之道，上策养心，中策养气，下策养身。

罗兴洪，南京中医药大学特聘教授、中药学博士、新浪网精英博主。

赵霞，南京中医药大学中医学教授。

任晋生，南京中医药大学特聘教授、国务院政府特殊津贴获得者。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>